KNIHOVNA ISIDY

REDIGUJE OTOKAR GRIESE.

TAJEMSTVÍ INDICKÉ JOGY

PRAKTICKÝ BĚH VYVINOVÁNÍ OKKULTNÍCH SCHOPNOSTÍ A SIL V ČLOVĚKU.

PODLE RŮZNÝCH PRAMENŮ A LÓŽOVÝCH RUKOPISŮ NAPSAL

HERMES S∴I∴17.

STUPEŇ UČENÍKA.

SVAZEK VI.

CENA 1 K 50 h.

NÁKLADEM ČASOPISU ISIS A PARACELSIA V ŽIŽKOVĚ. 1908.

TAJEMSTVÍ INDICKÉ JOGY

Praktický běh
vyvinování okkultních schopností
a sil v člověku.

Dle různých pramenů a lóžových rukopisů napsal

HERMES S ⁘ I ⁘ 17.

△
△ △

STUPEŇ UČENÍKA.

1908.
Nákladem časopisu ISIS a PARACELSIA v Žižkově.

Tiskli ZMATLÍK a PALIČKA v Praze, Schnellova ulice, 170.

Slovo úvodní.

Nemálo hrdým bývá člověk na neoprávněný název „koruna stvoření“. Jak ironicky však zní toto označení vzhledem k jeho slabosti, jeho bezmoci a bezradnosti . . . Máme oči a nemůžeme viděti, co se skrývá za pahorkem, co přichází z dáli nebo co jest utajeno v hlubinách země a v lůně šedých věků. Máme uši a neslyšíme, co v malé vzdálenosti povídají o nás naši nepřátelé a jaké kují proti nám plány. Co nám prospěje, slyšíme-li sebe lichotivější slova svého souseda, nelze-li nám vnímati jeho záludných, prospěchářských myšlenek? Se zálibou patříme do zdánlivě upřímných očí svého kamaráda a nevíme ničeho o zradě klíčící snad v jeho srdci. Úzkostlivě vyhýbáme se na cestě kamenům a nepozorujeme, že vítr sráží na nás tašku se střechy; chceme uniknouti morové epidemii, stěhujeme se do morem nezasažených krajin a zatím umíráme pod troskami srazivších se vlaků. — Toť skutečnosti připomínající nám až příliš zřejmě naši nedokonalou výzbroj a nepřipravenost oproti nebezpečím a kalamitám, jež na nás za každým krokem číhají.

Leč s dostatek jest postaráno o člověka, který dal v nitru svém vyklíčiti snaze po vyšším poznání. Nosí v sobě zbraň, kterou obyčejně průměrný člověk obrací ostřím proti sobě, zbraň, která vhodně užita činí z něho nedotknutelného a nezranitelného vládce vesmírové hmoty. Touto mocnou zbraní jest **„vůle“**. Není to však onen

slabý odstín vůle pěstěný tak zv. „Novou Myšlenkou“, nýbrž vyšší aspekt vesmírové vševůle dřímající v nitru každého člověka a čekající jenom na magické probuzení. A právě těm jest psána kniha tato, kteří prodchnuti žhavou touhou po božských silách, nelekají se překážek a nebezpečí, jež se jim z počátku snad v cestu postaví. Není účelem této knížky pouze upozorniti na okkultní síly a schopnosti, **nýbrž přímo naučiti schopnostem těm a vyvinouti síly, o nichž se většině lidí ani nesnilo.** Po absolvování v naší knize podávaného kursu, který je rozdělen na tři části (I. stupeň: učeň, II. stupeň: tovaryš, III. stupeň: mistr), stane se ze žáka teprve opravdový člověk, „koruna stvoření“ v nejlepším smyslu těch slov. Bude pánem svého osudu, pokud tomu ovšem dovolí všeobecný zákon kausální: karma. **S úžasem sezná, jakou mocnou silou jsou jeho myšlenky, jimž rozkazovati se byl naučil, radostí naplní ho vědomí moci, síly a zdraví, kterých nabyl vytrvalým cvičením indické jogy. Otevrou se mu brány chrámu, který mu byl doposud sedmi zámky uzavřen, pronikne tajemstvím vnitřní přirozenosti člověka, jehož psychické i duchovní síly byl vyvinul. Stane se Mistrem ...**

„Tajemství indické jogy“ nemá nic společného s drahými a s velkou reklamou nabízenými knížkami jako jsou „Americké hypnotické kursy“, „Osobní magnetism“, „Tajemství úspěchu“, „Moc hypnosy“, „Radiopathie“, „Nová Myšlenka“ a pod. Námi vydaná knížka nedělá z lidí brutální, egoistické nadlidi, nýbrž ethicky pokračující ideální jednotlivce užívající svých schopností a sil k dobru veškerenstva. Jest to „bílá magie“, jejíž znalost ozbrojuje člověka daleko větší silou a mocí než satanické praktiky „černého umění“.

Náš učebný běh spojuje dva velké systémy jogy, z nichž jeden se dotýká fysiologické části člověka, druhý směřuje k psychickému vývinu. Tímto souladným spojením obou přemáhají se snaze obtíže a žák pokračuje rychleji v před. S vývinem psychickým jde ruku v ruce vývin ethický, a jenom takto lze obejíti mnohá úskalí, jež vyvstávají pro neofyta jak na úrovni hmotné tak na pláni astrální. Jistými cvičeními, které musí žák nejprve prodělati a jež jsou tu obšírně popsána, magnetisuje a oživuje síly nižší úrovně astrální říše, které jako smečka zdivočelých psů vrhají se na každého, kdož zaklepá nepřipraven na brány astrálna. A proti těmto infernálním útokům, které mnohdy nabývají dokonale fysické přirozenosti, jest žák chráněn naší methodou, jež ve svém účinku nikdy

neselže. A právě tou okolností zvyšuje se cena našeho běhu, který nezanechá cvičícího bezradným a nevystavuje ho na pospas astrálním vlivům.

Nic není nebezpečnějšího než vývin okkultních sil bez současného vývinu ethického. Střelnou zbraní může zacházeti pouze rozumný člověk, nerozumný přivodí si smrt. Podobně jest tomu v magii. „Černý mag" podobá se biblickému Samsonovi, jenž zmírá pod ssutinami jím zbořeného chrámu. Sobec, který vyvinuje okkultní síly, aby jimi škodil svým bližním, spaluje se v ohni, který sám vyvolal; zničí sama sebe.

PRŮPRAVA.

Několik předběžných pokynů.

Dříve než započne doba vlastního učení, nutno upozorniti žáka na dvě podmínky, od nichž závisí jeho úspěch v započatém díle. Musí vydobít sobě klid a býti vytrvalým a trpělivým. Toť základní kameny chrámu vyššího poznání.

Nic tak neruší duchovní práci, nic neoddaluje tak výsledky konaných cvičení jako žákův neklid projevující se nervosními pohyby nohou, rukou, hlavy, očí nebo celého těla. Žák musí se především státi pánem těchto mimovolných svalových pohybů rozptylujících vitální energii, kterouž nashromažďovati jest prvním jeho úkolem. Šoupání nohama, louskání prsty, okousávání nehtů, pohrávání s řetízkem u hodinek, vějířem neb jinými předměty, upravování účesu, šatu a pod., toho všeho musí žák zanechati. Tím není řečeno, že má žák neustále zachovávati strnulou posici jako neživá loutka; jenom po dobu cvičení má býti s to uvésti se ve stav naprostého klidu, aniž by mu to působilo nějakých obtíží a nebo vyžadovalo zvýšené pozornosti.

Za tím účelem doporučuje se konati třikrát denně následující čtvrthodinové cvičení: Usedneme pohodlně na židli a po celou čtvrt hodiny nepohneme ani jediným svalem. Abychom zamezili těkání očima, díváme se upřeně na libovolný bod tak, abychom jej viděli nejasně, neurčitě, jako v mlze, abychom, jak říkáme, otevřenýma očima zírali v „nic“. K zamezení event. vyrušování hlukem

z venčí ucpeme uši kouskem vaty uvázané na niti, abychom ji po ukončeném cvičení mohli pohodlně odstraniti. V této nehybné posici musí žák setrvati, jak již bylo uvedeno, čtvrt hodiny.

Dalším požadavkem jest vytrvalost. Na tu většina žáků hřeší. Téměř všichni sobě přejí pokud lze v nejkratší době vyvinout okkultní síly a státi se adepty. Předběžných, avšak neméně důležitých a nutných cvičení prostě zanechají a započnou bez přípravy na př. cvičení jasnovidná nebo psychometrická. Mají-li přirozeně nezdar, zanechají i těch a odhodivše knihu prohlašují vše za klam. Zapomínají, že nelze stavět krovu, dokud zdivo není hotové. Jen trpělivost! Řím nebyl za den vystavěn.

Nelze stanoviti všeobecného pravidla o délce doby cvičebné nutné k vyvolávání psychických effektů. Rozhodují tu tělesná disposice, vnější okolnosti a vytrvalost. Někteří mají úspěch v době poměrně krátké, jiní (a jsou tím obyčejně sami vinni) musí čekati déle než se objeví nějaký pozoruhodnější výsledek. Železná vytrvalost přemáhá však i překážky největší. Nebe musí být mocí vzato.

Nervosním a netrpělivým doporučuji následující cvičení: Naplňte větší nádobu směsí hrachu, čočky a bobu a nyní bedlivě roztřiďujte jednotlivá zrna těchto luštěnin od sebe po čtvrt hodiny. Provádějte to třikrát denně. Po několika dnech operujte se směsí složitější. V okamžiku, kdy vás počnou prsty svědět a ztrácíte chuť k této zdánlivě dětské a pošetilé práci, přerušte třídění a procházejíce se po pokoji zpívejte nějakou veselou píseň. Pak započněte opět. Záchvaty nechutenství ke třídění budou stále řídšími, až zmizí zúplna.

Tato dvě přípravná cvičení nutno konati denně ráno, v poledne a večer vždy v určitou hodinu po tři týdny. Nedomnívejte se, že cvičení, byť jednoduchá, jsou zbytečnými a bezvýznamnými hračkami. Jsou kvasivem probouzejícím mrtvou vodu vašeho nitra k životu. A tu upozorňuji žáky na velmi důležitou okolnost, totiž na přesné dodržování cvičebné hodiny. Rozdělte denní cvičení jak vám libo, jenom dodržujte ustanovenou hodinu. V tom ohledu nesmí vás zdržeti ani služba, ani povinnosti jiné. Hodina ta jest zasvěcena práci duchovní, jíž musíte zůstat věrnými. To platí o všech cvičeních.

□ □ □

Magické vyškolení vůle a překážky ve vývinu.

Abychom probudili psychický smysl a ostatní magické schopnosti duše, nutno odstraniti některé překážky stavící se v cestu okkultnímu vývinu. Mnoho nepřátel se snaží naše svaté snahy potlačiti hned v zárodku. Jest to především démon-alkohol ochromující naše fysické i duchovní schopnosti v míře největší. Nebudu se zde rozepisovati o zhoubných účincích alkoholu ať již ve formě jakékoliv, předpokládám v tom ohledu u svých čtenářů jisté vědomosti. Podotýkám jen, že i mírné požívání alkoholu působí rušivě na povšechný i specielní vývin psychický, takže žák požívající denně třeba jenom malé množství na př. piva nebo vína nepokračuje tak jako jeho kolega-abstinent. Nechci zde nikomu předpisovati, během doby pozná žák, co brzdí jeho vývin a zanechá toho sám od sebe. Co mu dříve působilo přemáhání, vykoná teď s láskou. Již proto by měl žák zanechati požívání alkoholu, poněvadž působí jistou chvatnou činnost v životě, jehož tlaku mohou snésti jen velice těžkopádné, hrubé a hutné živly; zároveň usiluje tento tlak dle známého zákona o zpětném působení přitáhnouti k sobě vhodné živly z obklopujícího nás vesmíru, takže jedná zřejmě proti cíli, o němž uvažujeme. Z pravidla nemá se požívati alkoholu tři hodiny před jakýmkoliv cvičením nebo pokusem.

Podobným démonem jest i nikotin. Žák má se vystříhati nejen kouření, nýbrž i žvýkání a šňupání tabáku. Mnozí jeho milovníci tvrdí, že je činí zdravějšími, čilejšími, schopnějšími k duševní i tělesné práci, že je krátce oživuje. Umělé oživování a dráždění jest však zbytečným, žije-li člověk správně a přirozeně, neboť zdravý organism nemá zapotřebí umělého oživování. Ono jest ostatně také jenom dočasným, neboť za krátko vyvstanou depresse, nervová ochablost a jakási zpitomělost, kteréž stavy nechají se odstraniti zase jenom novými dávkami tohoto jedu. Kdo chce uhasiti žízeň, nesmí píti slané vody, jinak bude neustále trápen žízní.

Psychický vývin vyžaduje naprostého zdržení se požívání tabáku a dovoluje spíše malé dávky alkoholu, který nemá na astrální tělo tak zhoubného vlivu. Ve spiritistických kroužcích, kde se kouří, nedaří se evokace a také media, která krátce před sezením kouřila, neupadají snadno do trance.

Než i kávy a čaje má se žák vystříhati a požívání jich omeziti na míru nejmenší.

Pak přijde na řadu maso, protože vyvolává podobné, byť i menší účinky jako alkohol. Rozmnožuje rychlost životní činnosti a zvyšuje prudkost vášní a náruživostí, poněvadž současně absorbujeme s masem i živočišné pudy, které se v nás pak projevují. Není zapotřebí být naprostým vegetariánem, ač by to bylo jen ku prospěchu, avšak učinit sobě pravidlem nepožívati masa mnoho.

Neméně než vyjmenovaná dráždidla činí naše snahy illusorními i nemírné ukájení pudu pohlavního.

Ukájení pudu pohlavního jest přirozenou potřebou obou pohlaví a neděje-li se ono příliš často, neškodí zdraví. Účelem pohlavní lásky jest plození potomků a rozkoš vyvolaná pohlavním aktem jest jenom prostředkem k dosažení toho účele. Většině lidí jest však účelem rozkoš, plození pak vedlejším břemenem; proto nelze se diviti, zneužívá-li se této schopnosti, kteráž podle některých zasvěcenců zbyla člověku z tvůrčích sil, jimiž byl nadán v šedém pravěku.

S okkultního stanoviska dlužno časté ukájení pudu pohlavního zcela zavrhnouti a to hlavně proto, že pohlavním aktem ztrácíme mnoho ódické substance. Při pohlavním spojení, ano již při pouhém vzrušení, zvětšuje se ódický výron, a poněvadž, jak později seznáme, jest ód fysickým podkladem projevu okkultních sil, připravujeme se o velmi cennou substanci.

Při každém pohlavním spojení nastává jakási vzájemná výměna a přenos ódických výronů, čímž přenáší se určité psychické prvky a vlastnosti z osoby jedné na druhou. Tento přenos nastává již při pouhém objetí a této skutečnosti mohou rozumní manželé využíti k svému umravnění, jak hned uvidíme.

Velikému nebezpečí vydávají se na př. mužové, souloží-li s mnoha ženami a naopak. Neboť někdy dostačí již jedna soulož, aby se psychické defekty z osoby jedné přenesly na druhou. Proto manžel-cizoložník není svojí družce nebezpečným jenom možností nákazy fysické, na př. pohlavní nemocí, nýbrž ohrožuje ji i psychicky a morálně. A pak diví se takový manžel u své družky nápadné změně v jejích citech a jejím chování a zatím jest onou změnou sám vinen.

Pohlavní obcování jest také tehdy škodlivo, je-li jeden nebo druhý z manželů ve hněvné a nebo jinak rozrušené náladě, kteráž

se může přenésti na účastníka klidného, jevíc se na něm stísněností, dráždivostí a pod., zvláště je-li tento vůlově slabší. Proto ukájení pudu pohlavního má se díti za vzájemně dobré a klidné nálady a dohody, kdy oba manželé nalézají se v dokonalé harmonii, která jest tím žádoucnější, mají-li v úmyslu zploditi dítě, v němž se okamžitá souložová nálada může později i vyzrcadlit vlastností jí odpovídající.

Jak bylo již dříve podotknuto, mohou manželé využíti přenášení duševních prvků intimním dotekem ke vzájemnému umravnění. Mravnější manžel může méně mravného druha blahodárně ovlivniti přenosem svých lepších jakostí, čímž nemálo mu prospěje. První musí však přemoci event. nutkání ke zlu, vyvolané opět přenosem špatnějších kvalit z druha méně vyvinutého. A na tomto principu přenosu a psychického ovlivnění zakládá se následující cvičení, jež se v praksi znamenitě osvědčilo.

Časně ráno, když se byla těla spánkem dokonale posílila, spojí se manželé (ne pohlavně) v plné lásce vřelým objetím, v němž setrvají půl hodiny, při čemž celou silou vůle bojují proti sebe menšímu vzrušení. Hrozí-li je přemoci vášeň, nechť pokus ihned přeruší, vstanou a počnou pracovat. Musí bezpodmínečně vzdorovat každému pokušení a zříci se ukojení. Cvičení to nechť provádějí 4 až 8 neděl, až se jim podaří bez jakéhokoliv vzrušení setrvati ve vřelém tom objetí předepsanou dobu.

Nedomnívejme se však, dosáhli-li jsme bodu, kdy nás těsné spojení nahých těl zanechává klidnými, že se smíme na konec přece souloží ukojiti. Nikoliv. Naše dosavadní práce a námaha byly by ztraceny. Toť velmi důležité!

Po čtyř až osminedělním takovém cvičení musíme udělati měsíční přestávku, po jejímž uplynutí započneme cvičit znovu. Nedá se všeobecně určiti délka doby cvičebné. Manželé vycítí, dostoupilo-li už umravnění a duchovní povznesení žádoucí výše. Nesmí se jenom zapomínati na měsíční přestávku, která jest zvláště pro vůlově silnějšího jednotlivce velmi důležitou.

Samozřejmě občasná soulož jest dovolena, má se však díti pouze večer. Při aktu má mysl souložících být soustředěna na něco vyššího, vznešeného, na př. na celkové umravnění lidstva, na urychlení povšechného vývoje nebo na nějaké nesobecké přání, na př. aby všem trpícím bylo ulehčeno, aby naši nepřátelé přišli k poznání a pod. Přání ta se určitě realisují. O vykonané souloži se

nemá více mluviti, ani na ni myslit. Myšlenky naše nechť se po celý den zabývají předměty ušlechtilými, vyššími, čímž se i předcházející cvičení v psychickém přenosu značně usnadní.

Důsledným sebezapíráním ať již v ohledu fysickém nebo mentálním sílíme neobyčejně svoji vůli.

Sobec a nebo člověk smyslný nemá vůbec vůle, neboť otročí svým pudům, vášním a náruživostem. Jest otrokem satana, své nižší přirozenosti. Vůle jest jenom jediná směřující k dobru veškerenstva a přemáhající lákadla hmoty. Tu musí žák vyvinovat. Nechť často odpírá „zvířecímu" a říká: „já nechci, jsem pánem a nikoliv otrokem hmoty". Žíti uprostřed světa a nebýt jím potřísněnu, toť neklamným znakem adeptství.

Žák nechť drží na úzdě i svoji fantasii. Smyslné obrazy, erotické knihy, nahá těla nesmí ho vzrušiti. Nemusí však žíti v naprostém odříkání, nesmí chtít jenom „požívati", být „požitkářem", nýbrž má hledět pouze mírně vyhověti přirozeným pudům. Jen takto dosáhne duševní harmonie.

Aby se žáku vše ujasnilo a podala se mu nit vyvádějící ho z labyrintu pochybností a zmotaných představ, vyznačím několik velmi důležitých pravidel, jež pisatel dílka „Životní Elixír" (vydalo nakladatelství Otokara Grieseho v Žižkově, cena 1 K 20 h), pokročilejší už čela (žák) nám zanechal.

„Rovněž není účelno, zříká-li se kdo zevně nemravnosti, kořínky srdce však na ní lpí. Stejně je tomu při každém jiném neukojeném vnitřním přání. Hlavní věcí je zbaviti se této vnitřní touhy; zevní napodobení pravého vnitřního odříkání je marno, je pokrytectví a zbytečné otroctví. Právě tak musí být s mravní očistou srdce. Nejprve musí zmizeti nejnižší náklonnost, pak ostatní. Nejdříve je nutno zříci se lakomství, pak bázně, závisti, světské pýchy, krutosti, nenávisti a naposledy znenáhla ctižádosti a zvědavosti. Zároveň musí pokračovati sesilování étheričtějších a tak zv. duchovních částí člověka. V postupu od známého k neznámému je třeba cvičiti se v meditaci a vůbec jí napomáhati. Meditace je nevyslovitelná touha vnitřního člověka vznésti se „k nekonečnému"; ve starých dobách byl to skutečný význam zbohovování, ale v evropských řečech není pro to souznačného významu, poněvadž věc sama již neexistuje na západě. Meditace snížena je na pouhé napodobení jako modlitba, velebení a pokání. Během všech stadií cviku je nutno zachovati rovnováhu vědomí (jistotu, že všechno, co je v kosmu a tudíž také všechno vzhledem k tobě, jakožto části

téhož, musí býti dobré). Neofyt by měl co nejvíce usilovat o to, aby sledoval každé rozumné zdravotní pravidlo, jak je stanovila moderní věda. Čistý vzduch, čistá voda, čistá strava, mírný tělesný pohyb, pravidelný způsob života, příjemná zaměstnání a okolí, jsou ne-li nevyhnutelna, tož aspoň velice prospěšna jeho pokroku.

V přírodě pracuje však strašlivý zákon, jehož nelze změniti a jehož činnost vysvětlí zdánlivé tajemství při výběru jistých čélův,*) kteří se vzhledem k moralitě osvědčili v těchto několika letech jako smutné příklady. Připomíná si čtenář staré přísloví: „Nechte spící psy s pokojem!“ Leží v tom celý svět okkultního významu. Žádný muž a žádná žena neznají své mravní důstojnosti, dokud tato nebyla vyzkoušena. Tisíce lidí jdou počestně světem, poněvadž nikdy nebyli vydáni pokušení. Je to nepopíratelná pravda, která se jmenovitě hodí k tomuto případu. Kdo chce zkusiti své schopnosti k „žákovství“, probouzí právě tímto činem každou dřímající náruživost zvířecí své přirozenosti a dohání ji k zuřivosti. Jeť to začátek boje o panství, boje, ve kterém není pro nikoho žádné milosti. Jedná se tu jednou pro vždy o „být či nebýt“. Zvítězit znamená adeptství; podlehnout neušlechtilé mučennictví; neboť padnouti jako oběť žádosti, pýchy, ziskuchtivosti, ješitnosti, sobectví, zbabělosti nebo jiné z nižších náklonností, je vskutku nešlechetné, měříme-li to měřítkem pravého člověčenství.

Čéla doveden je k tomu, aby nejen vystoupil proti všem skrytým náklonnostem své přirozenosti, ale i proti vysokému tlaku zle působících sil, jež se nahromadily společností a národem, ke kterému patří. Jeť čéla podstatnou částí tohoto nahromadění sil, a co se dotkne jednotlivce nebo skupiny (města nebo národa) působí na sebe zvratně. A v tomto případě vzruší jeho snaha, být dobrým, celou spoustu všeho špatného v jeho okolí a přivodí na něho jeho vztek. Spokojí-li se žít v míru se svými sousedy a být skorem takovým, jakým jsou oni — snad trochu lepším nebo horším nad průměr — nevěnuje mu nikdo zvláštní pozornosti. Ale nechť projeví, že se stal schopným odkrýti prázdné zdání sociálního života s jeho pokrytectvím, sobectvím, smyslností, žádostí a jinými špatnými stránkami, a že se odhodlal vznésti se k vyšší úrovni, je tu hned nenávist, a každá špatná, pokrytecká nebo zlomyslná povaha vyšle mu vstříc proud protivné síly vůle. Je-li uvnitř silný, setřese to, jako silný plavec rozděluje proud, který by slabšího strhl. Má-li čéla jedinou skrytou chybu, má a musí, nechť dělá cokoli, vyjíti v tomto morálním boji na povrch.

*) Čéla = žák.

Lak konvenčních forem, jímž nás potahuje „civilisace“, setře se až na poslední vrstvu a vnitřní já stojí tu nahé a bez nejmenšího obalu, v nějž by se mohla skrýti skutečná jeho bytost. Společenské formy, které až po jistý stupeň činí na lidi morální nátlak a nutí je odváděti poplatek ctnosti tím, že se zdají dobrými, nechť jimi jsou nebo ne, zapomínají se brzo pod tíhou žákovství a nátlak je brzo zlomen.

Žák nachází se v ovzduší klamů — maja. Nepravost nasadí si nejsvůdnější tvář a naruživosti svádějícího táhnou nezkušeného žáka do hlubin psychického snížení.

Není to snad podobno onomu obrazu velkého umělce, na kterém vidíme, jak satan hraje s člověkem o cenu duše a strážný anděl tohoto stojí vedle něho, aby mu radil a pomáhal? Neboť v našem případě jedná se o boj mezi vůlí čélovou a mezi nižší jeho přirozeností, a karma nedovoluje vměšování anděla nebo učitele, dokud není znám výsledek. Bulwer Lytton zidealisoval nám tento boj s živostí poetické fantasie ve svém „Zanonim“, díle to, jehož si každý okkultista váží, kdežto v „Podivuhodném příběhu“ vylíčil se stejnou silou černou stránku okkultního bádání a smrtelná jeho nebezpečí. Žákovství označil před časem jistý mahatma jako „psychické rozpouštědlo, které pohltí všecky strusky a zůstaví jen ryzí zlato“. Lpí-li žák ještě potají na zlatě, na politickém důvtipu, materialistické pochybovačnosti, marnivostech, nepoctivé řeči, ukrutnosti nebo na smyslných radostech všeho druhu, tu vzejde jistě toto sémě; na druhé straně bude tomu stejně tak s ušlechtilými vlastnostmi lidské povahy.

Vyjde na jevo skutečný člověk. Není-li vrcholem pošetilosti, opustí-li kdo hladkou cestu obyčejného života, aby slézal strmá úskalí žákovství, aniž by při tom měl jen poněkud jasný pocit jistoty, že má k tomu pravé nadání. Jak správně praví bible: „Kdo stojíš, hleď abys nepadl“, slova, jež měli by zrale uvážiti ti, kdo by se rádi stali čély, dříve než se vrhnou střemhlav v boj. Bylo by bývalo pro některé z našich „čélů-laiků“ dobře, kdyby si to byli dvakráte rozmysleli, než se vydali v šanc zkouškám. Připomínáme různé smutné nezdary v době jednoho roku. Jeden stal se zadumčivým a odvolav všechny ušlechtilé názory, jež byl teprve před několika týdny projevil, stal se vyznavačem náboženství, které byl před nedávnem prohlásil opovržlivě a nezvratně za falešné. Druhý dopustil se podvodů a upláchl s penězi svého šéfa, rovněž theosofa. Třetí oddal se hrubým výstřednostem a přiznal se k tomu

s neplodným vzlykotem a slzami svému „gúru“ (učiteli). Čtvrtý upadl do sítí ženy a rozešel se s nejmilejšími přáteli. Pátý jevil známky duševní poruchy a byl zažalován potom pro nepočestné chování. Šestý zastřelil se v okamžiku prozrazení spáchaného zločinu, aby ušel následkům. A tak bychom mohli ještě pokračovati.

Ti všichni byli zdánlivě upřímnými hledateli pravdy a platili ve světě za počestné osoby. Soudě dle zevnějšku, byli zcela způsobilí k volbě za kandidáty žákovství; ale „uvnitř bylo všechno hniloba a umrlčí kosti“. Lak světský byl tak tlustě nanesen, že se pod ním skryl nedostatek ryzího zlata, a když začalo působiti „rozpouštědlo“, objevil se žák ve všech těchto případech jen jako pozlacená kukla morální strusky od povrchu až po jádro.

Vylíčili jsme zde jen nezdary mezi čély-laiky, docílilo se však i částečných úspěchů, a žáci takoví postupují znenáhla prvními stadiemi své zkušební doby. Někteří prospívají společnosti a světu vůbec dobrým příkladem a svým vzorem. Budou-li vytrvalí — blaze jim i nám všem; mají proti sobě nejnepříznivější poměry, ale přece „není žádné nemožnosti pro toho, kdo chce“.

Obtíže při žakovství zmírní se teprve tehdy, až se změní lidská povaha a nastane nový pořádek poměrů. Sv. Pavel v epištole k Římanům (VII. 18. 19.) myslel jistě na čélu, když pravil: „Chtění hotové mám, ale, abych vykonati mohl dobré, totoť nenalézám. Nebo nečiním toho dobrého, kteréž chci; ale činím to zlé, jehož nechci.“ A v moudrém Kiratarjuniyam (XI. 32.) stojí psáno:

„Je třeba mužně přemáhati nepřátele, jež se zdvihají v těle, težko přemožitelné zlé náruživosti; kdo zvítězí nad těmi, je jako dobyvatel světů.“

Ano, žák musí chtíti, pak přemůže všechny překážky. Bez boje není vítězství, a i když z počátku se neobjeví značné výsledky, nesmí ztráceti odvahy a pevné důvěry, nýbrž s dvojnásobnou silou a pílí nechť podnikne nový boj.

Veškeré jeho konání musí vyvěrati z nezištné lásky k bližnímu. Aby jeho činy byly prosty egoismu, musí v srdci pěstit čisté, nesobecké myšlenky, jež jsou oněch semenem. Nechť srdce žákovo jest prodchnuto absolutním milosrdenstvím a soucitem s každou trpící bytostí nevyjímaje ani nejnižších. Pomáhejž podle možnosti a svých sil každému, netázaje se, potřebuje-li tvé pomoci, aniž čekej za prokázanou pomoc jakékoliv odměny vezdejší nebo posmrtné. Buď vtělenou láskou, nezištností a milosrdenstvím. Potlač

hněv, závist, lakomost, úkrutnost, nenávist, ctižádost, pýchu a ješitnost, neboť jedině zdeptáním těchto nepřátel sesíliš a zmagnetuješ svoji vůli, která otevře tobě studnici Moci a složí k nohám všechny poklady světa.

V této průpravě podal jsem povšechný ethický základ indické jogy. Žák nemusí se obávati fysických nebo duševních poruch, které jsou nutným údělem všech, kdož ze sobeckých pohnůtek prakticky studují všeliké drahé americké kursy „Nové Myšlenky". Knížka tato nepřivede vás k černé magii. Neučí hypnotisování a přece vám podá absolutní klíč k ovládání všech bytostí a forem hmoty. Neslibuje, že vám podá návod k dosažení osobního úspěchu jako první podmínky lidského štěstí — a přece vám odhaluje dokonale Tajemství Moci a Štěstí Nejvyššího. Zavrhujíc všeliké sobecké ovlivňování bližních a budování čistě sobeckého štěstí, přivádí k altruismu a bílé magii.

STUPEŇ UČENÍKA.

Soustředění.

(Koncentrace.)

Soustředěním neboli koncentrací nazýváme onen stav mysli, v němž dominuje pouze jedna jediná myšlenka, k níž se upíná veškera naše pozornost. Všechny ostatní myšlenky, představy a obrazy musí býti potlačeny. Žákovo já musí se s onou myšlenkou takořka stotožniti. Předmět koncentrace má být ohniskem, v něž ústí všechny složky jeho bytosti. Při koncentraci nesmí se žák zaměstnávati jinou myšlenkou než výlučně jím samým zvolenou.

Exteriorisace (vyzařování) ódicko-elektrických sil jest při koncentraci tak značná, že nastupují někdy i fysiologické změny v organismu. Tak koncentrujeme-li se na nějakou část těla, záhy tato zčervená zvýšenou krevní cirkulací. Operujeme-li tímto způsobem s nějakým orgánem delší dobu a systematicky, vzroste a zmohutní. Takto lze velmi snadno a příznivě působiti na všechny nedostatečně vyvinuté části tělesné.

K soustředění volíme z počátku místnost tichou a odlehlou, ačkoliv pokročilý žák jest s to soustředit se i za největšího hluku. Nejvhodnější dobou ke koncentraci jest devátá hodina večerní, kdy

denní lomoz utichá a vše se připravuje k odpočinku. Jsme-li neklidni, konejme před koncentrací cvičení směřující k nabytí klidu, uvedené v průpravě, neboť neklid jest největším nepřítelem koncentrace.

1. cvičení.

Usedneme do lenošky, zavřeme nebo zavážeme oči, a uši ucpeme kouskem vaty. Za koncentrační předmět zvolíme sobě nějakou cestu, kterou jsme dnes a nebo nedávno vykonali a na níž se dobře upamatujeme. Cestu tu zopakujeme nyní v duchu do nejmenších podrobností, jako bychom ji znovu prodělávali. Všechny ostatní myšlenky nesouvisející s cestou nutno vyloučit. Takto cvičíme denně po 20 minut. Abychom délku cvičebné doby řádně dodržovali, nařídíme vhodně budíček, který nás upozorní zvonkem na okamžik přerušení cvičení. Po několika úplně zdařilých cvičeních v tomto směru přikročíme ke

2. cvičení,

jež pozůstává v tom, že upřeme oči (nezavázané) na nějaký předmět, na př. na kapesní hodinky a přemýšlíme s vyloučením všech cizorodých myšlenek na jich materiál, účel, výrobu a pod., při tom se však musíme bedlivě vystříhati dalekého zacházení, jako na př. přemýšleti o Kalifornii jako zemi těžení zlata (soustřeďujeme-li se na zlaté hodinky), o raçe a zvycích kalifornských dělníků atd.; to by nás již příliš odvádělo od koncentračního předmětu. Pravidlem pro všechna koncentrační cvičení jest: zaměstnávat se výlučně věcmi a okolnostmi s předmětem koncentrace jenom úzce souvisejícími.

Předmět koncentrace nutno po 5 dnech zaměniti za předmět jiný, na př. místo hodinek použíti kapesního nože, prstenu, naušnic, a pod. Cvičíme denně 20 minut po 10 dní.

3. cvičení.

Po dokonalém nacvičení předcházejícího způsobu koncentračního cvičíme zase 10 dní po 20 minut způsob následující: Soustředíme se na př. na prsten; po nějaké chvíli zavřeme oči a snažíme se představiti si v duchu jeho obraz co nejvěrněji. Po chvíli otevřeme oči a srovnáváme skutečný prsten s naší dřívější představou. To opakujeme tak dlouho až představa o prstenu bude co nejvíce odpovídat prstenu skutečnému.

4. cvičení.

Když jsme třetí cvičení svědomitě prodělali, započneme se cvičením více mentálním, jež spočívá v následujícím: Zavřeme oči a snažíme se úsilovně představiti si v duchu na př. kapesní nůž, nějaký obraz, nebo známou osobu a pod., aniž bychom byli dříve tyto koncentrační předměty skutečně viděli, a pokračujeme v koncentraci způsobem naznačeným ve cvičení druhém. Asi po 10 dnech při denním 20 minutovém cvičení přistoupíme k

5. cvičení,

jež můžeme charakterisovat jako vědomé a náhlé přenesení se od jednoho koncentračního předmětu ke druhému. Na př. myslíme intensivně na vodu; za malou chvíli (2 minuty) přeneseme bleskurychle svoji pozornost na oheň; když jsme u tohoto předmětu nějakou chvíli (2—3 min.) setrvali, vrátíme se opět rychle k představě první. To opakujeme asi pětkrát. Předměty mohou býti libovolné a co nejméně sobě podobné, na př. kočka a myš, slon a mravenec, růže a kopřiva a pod. Cvičení má trvat 20 minut a provádíme je po 10 dní.

6. cvičení.

Dosavadní cvičení konali jsme za největšího vůkolního ticha. Nyní přistoupíme ke cvičení poněkud obtížnějšímu, jež záleží v tom, že ve velmi hlučné místnosti, na př. v restauraci při koncertě, nebo v továrně, kde hlučí stroje a t. d., přečteme pozorně nějakou větu ze zajímavé knihy a snažíme se ji z paměti napsat na papír. Ponenáhlu operujeme s více větami a s knihami méně zajímavými. Nebo za těchže okolností počítáme nějaký těžký početní úkol a počítání několikrát přerušíme; musíme však započíti zase u bodu, kde jsme přestali.

V koncentraci se musí žák neustále cvičiti; čím častěji a po delší dobu, tím lépe, třeba několikrát za den, dovolí-li mu to poměry. Koncentrace jest základem všech cvičení dalších. Bez ní nebylo by lze vyvinouti ani jediné okkultní schopnosti. Netřeba podotýkati, že koncentrační cvičení mohou se konat v těch nejmožnějších variacích, musíme však vždy umět cele upoutati se k předmětu koncentrace a s ním takořka splynout. Někdy již pouhá koncentrace vzbudí metafysický smysl a tu nastupují fenomény jasnozření, jasnosluchu a dokonce i exteriorisace astrálního těla.

Případy ty nejsou řídké a můžeme říci, že nastupují vždy ve vyšším nebo nižším stupni již při svědomitém provádění na pohled tak jednoduchých cvičení. Nepodceňujme jich, neboť jsou branou, jíž vcházíme do říše Nadsmyslna.

□ □ □

Trpný stav.

(Passivita.)

Vycvičil-li se žák v koncentraci, může přikročiti k vyvíjení stavu trpného, který nutně vyžaduje naprostého osvojení si koncentračních cvičení. Rozdíl mezi koncentrací a stavem trpným spočívá v tom, že žák nalézající se v dokonalém trpném stavu musí potlačiti všechny představy i reflexe, a nesmí se ani výlučně jedinou myšlenkou, jak jest tomu při koncentraci, zabývati. Nesmí v pravém slova smyslu na nic mysliti, neboť jedině potlačením fysických smyslů a samotného myšlení dochází konečného cíle stavu trpného: osvícení. Mnozí jmenují velmi vhodně tento stav nebytím, ježto veškeré funkce fysického těla na čas usínají.

Trpný stav jest pro žáka velmi důležitým, neboť stává se mu bohatým zdrojem vysokých intuicí, inspirací, geniálních nápadů a idejí. Lze říci, že nestává problému, který by trpným stavem nemohl býti rozluštěn, Stojíme-li před nějakou záhadou bezradni, neschopni jí proniknouti, soustřeďme na ni po několik minut veškeru pozornost a hned na to uveďme se do trpného stavu. Po jeho ukončení vše se nám rozjasní, vyvstanou v nás nové myšlenky, které temný předmět osvětlí a houf netušených odkudsi z neznáma přiletnuvších představ zaujme naši mysl, jež sebe úpornějším hloubáním nebyla dříve s to záhadu tu rozluštiti.

Avšak trpný stav neotvírá nám jenom brány nadsmyslného poznávání, nýbrž odstraňuje rozháranost, neklid a nervosu, přemáhá bolesti a celkově zlepšuje náš zdravotní stav. Účinkuje blahodárně a úžasně rychle. Někteří američtí lékaři a v poslední době i evropští jich kolegové léčí nervosu ve směšně krátké době dvou hodin. A čím? tážete se. Jenom trpným stavem.

Trpný stav, jak poznáte, jest velmi důležitým faktorem v životě každého jednotlivce a žáka tajné vědy zvlášť; svými zázračnými

účinky a výsledky nesklame nikoho, kdo se mu opravdově zasvětil. Než přistupme ke cvičením, jimiž vyvíjíme schopnost uvésti se kdykoli v trpný stav.

1. cvičení.

Usedneme pohodlně do lenošky, svalstvu necháme ochabnouti, zavřeme oči a nebo zavážeme páskou a uši ucpeme způsobem udaným v předcházející stati (cvičení 1.). Dýchejme klidně, nikdy hluboce. Nyní představme si v mysli bílý zvolna se otáčející kotouč v průměru asi 25 cm na černém pozadí a snažme se jako při koncentraci věnovati mu veškerou pozornost. Mimo představu otáčejícího se kotouče nesmí se nás zmocniti žádná jiná představa nebo reflexe, třeba by s představou kotouče úzce souvisely (koncentrační cvičení dovolují, ač omezeně, jakýsi myšlenkový pochod v okruhu příbuzných představ). Jen představu otáčejícího se kotouče nutno míti v zorném úhlu našeho duševního zraku.

Takto cvičme denně 5—10 minut. Střežme se však usnouti, neboť vystavujeme se tu vážnému nebezpečí posednutí všelikými astrálními bytostmi, což se nám z počátku jeví zvláštní stísněností, neklidem, disharmonií, zvláště je-li cvičící mediálně nadán. V takovém okamžiku přerušme cvičení a soustřeďme se na něco vznešeného, na př. na ideu všeobecného sbratření, na milosrdenství atd., nebo vzývejme v srdci mistry neviditelna (Krista, Buddhu, Apollonia a j.). Takovým způsobem vyhneme se každému úskalí a nebezpečí astrálního světa. Déle než 10 minut není radno z počátku cvičiti, proto nechejme se opět budíčkem upozorniti na okamžik ukončení cvičení.

Pozorujeme-li, že se nám cvičení to daří, pokračujme v něm ještě 3—5 dní, načež přistupme ke

2. cvičení,

které se liší od prvého tím, že místo kotouče představujeme si na černé ploše pouze zářící otáčející se bod. Cvičení provádíme denně po 5—10 minut. Po důkladném nacvičení tohoto způsobu přikročíme ke

3. cvičení,

jež je vlastně už trpným stavem. Nemyslíme, nevidíme, neslyšíme, nepociťujeme tu ničeho. V naší duši jest prázdno, temno. Žádná představa nesmí ani na chvilku vyplniti tuto duševní prázdnotu.

Jsme, jako bychom nebyli. Jest to stav naprostého nemyšlení, duševního nebytí. A přece žije tu naše duše v jejím nejvyšším aspektu životem nejintensivnějším. Otevírá jako květina svůj kalich paprskům duchovního slunce. Přijímá Ducha Svatého . . . Cvičíme opět tak dlouho, až se nám zdaří po celých 10 minut bez sebe menšího myšlenkového odchýlení setrvati v tomto stavu absolutního „nic". Když jsme dosáhli tohoto stadia, praktikujeme cvičení následující.

4. cvičení.

Předcházející tři cvičení konali jsme doposud se zavřenýma očima. Při tomto cvičení sejmeme pásku s očí a zíráme bezmyšlenkovitě na čtverec (2 m^2) bílého plátna nebo kreslícího papíru, který jsme před započetím cvičení byli umístili před sebe na zdi, po dobu 10 minut. Bílé plátno zabraňuje vnikání obrazů vůkolních předmětů do žákova oka. Po nějaké době odstraníme i bílé plátno a učíme se zírati v nic. Ponenáhlu musíme se snažit propracovati se až k onomu stupni, kdy v největším ruchu nevnímáme dojmů zevnějšího světa zrakově ani sluchově, kdy pohlížíme na předměty a nevidíme jich, kdy slyšíme a přece sobě ničeho neuvědomujeme. Toť nejdokonalejší fáse trpného stavu.

Ještě jednou a velmi důtklivě upozorňuji žáka, aby se v koncentraci a trpném stavu neustále a vytrvale cvičil a nedomníval se, že na př. dvouměsíční třeba důkladné cvičení těchto stavů dostačí pro další jeho vývin. Klamal by se. Dokud potřebuje chromý berlí, nesmí bez nich vyjíti, jinak upadne. Dokud žák nestal se mistrem, nesmí zanedbávati svých žákovských povinností a musí neustále pracovat. Přijde doba, kdy cvičení, která mu byla doposud obtížna a k nimž se s nelibostí vracel, stanou se mu nezbytným denním zaměstnáním a pravou rozkoší. Mistrovství vyžaduje vytrvalé práce, trpělivosti, sebezapření a odříkání a jen těm, kteří neklesají a zbaběle nescházejí s trnité stezky vnitřního vývinu, uchystáno jest to, „co oko lidské nevidělo, lidské ucho neslyšelo a čeho srdce pozemšťana doposud nepocítilo".

□ □ □

Věda dechu.

(Hatha-Joga.)

Dýchání jest známkou života, nedýchání jest smrtí. Dýcháním ssajeme z vesmíru životní energii, jež vnikajíc do našeho těla udržuje je a zmlazuje a mimo to působí regenerativně na jemný psychický organism, na astrální tělo. Vhodným hlubokým dýcháním dostává se lidskému astrálu tolik síly, že poměrně v krátké době lze mu nad fysickým tělem zvítěziti a se uplatniti. Leč kolik lidí umí správně a vědomě dýchat? Velmi málo. Proto tolik souchotinářů a chudokrevných jednotlivců.

Kosmická energie (éther moderních učenců), kterou s atmosférickým vzduchem vdechujeme, jest pro lidský organism pravým zdrojem síly, neboť nečerpáme životní sílu pouze z pevné a tekuté potravy, nýbrž ve velké míře i ze vzduchu, jehož kyslík a jisté étherické součástky, jimž jest nositelem, obnovují organismem spotřebované látky a udržují silovou rovnováhu. A tohoto zdroje síly člověk sobě nevšímá. Místo posilující procházky ve volné přírodě po celodenní námaze navštěvuje kouřem a smrdutými výpary prosáklé hostince a odnímá tělu tento poslední prostředek, jímž by je obrodil.

Než neofyt, který si byl vytýčil vysoké mety vnitřního probuzení a vzrůstu, musí poslouchati příkazů svého vyššího já, jediného vůdce, jemuž se smí se vší důvěrou a bez obavy oddati. Žák musí býti zdráv fysicky a astrálně silen. Jenom tak dojde duchovního osvícení a snad i fysické nesmrtelnosti.

Aby upravil svůj organism ku přijetí nadsmyslných vjemů a inspirací, musí prováděti léčivou gymnastiku dechovou, kterou v následujícím podávám. Než přikročím k vlastním dechovým cvičením, musím předeslati několik základních všeobecných pravidel, jichž jest žáku bedlivě dbáti. Především musím ho upozorniti na to, že nejlépe jest prováděti dechová cvičení ve volné přírodě. Za nepříznivého počasí nebo v zimě cvičíme v pokoji, jehož jedno okno necháme otevřeno, aby čerstvý vzduch měl stálý přístup. Vystříhejme se však vdechovati přímo proud oknem vnikajícího vzduchu, neboť vystavujeme se tím nebezpečí onemocnění dýchacích ústrojů, zvláště za deštivého, sychravého počasí. Nejlépe cvičiti v sousedním pokoji, jehož dveře necháme pootevřeny, aby z pokoje, jehož okna jsou otevřena, vnikal sem čerstvý vzduch.

Cvičme ve volném šatě a s nenaplněným žaludkem, abychom předešli různým obtížím žažívacích ústrojů. Vdechujme vždy nosem i když necvičíme, ježto studený vzduch se tím otepluje a nepoškozuje plic; kromě toho zachycují se v nose různé nečistoty, smetí, prach a pod., jež snáze z nosu vypudíme než z plic. Vydechujme (jenom při cvičení) ústy. Následující cvičení reguluje dech; navykáme si jím na správné hluboké a vědomé dýchání, jež přivádí s dostatek vzduchu i plicním hrotům, jimž se obyčejně nedostává dostatečného množství kyslíku.

1. cvičení.

Cvičení provádí se s t o j e.

Rozpažené ruce zvedneme v oblouku mocným pohybem nahoru a založíme za hlavu. Ramena zvedneme, prsa vypneme a hlavu nachýlíme poněkud na zad. V této poloze dýcháme nosem pomalu a hluboce a ústy vydechujeme (asi 15krát). Cvičíme několikráte za den po dobu 10 dnů. Když jsme si poněkud navykli hlubokému dýchání přistoupíme ke

2. cvičení,

které se liší od předcházejícího pouze tím, že vdechnutý vzduch v plících nějakou dobu zadržíme a sice tak, aby dechový cyklus (vdechnutí, zadržení dechu a vydechnutí) obnášel z počátku 30 vteřin (pozvolné vdechování 13 vteřin, zadržení dechu 4 vteřiny a vydechování opět 13 vteřin); po několika dnech lze jej zvýšit na 60 vteřin (26—8—26), varujme se však zbytečného přehánění. Cvičíme opět několikráte za den po dobu 10 dnů.

3. cvičení.

Cvičení provádíme ráno, v poledne a večer l e ž m o s rukama za hlavou. Při zadržení dechu rozpínáme střídavě hrudník a partii břišní (v okolí slunečního pletiva, plexus solaris) a sice tak, že při vypnutí hrudníku stlačíme partii mezi pupkem a posledním žebrem. Při stlačení hrudníku vypneme opět břišní část. To opakujeme 7—10krát, načež zadržený vzduch pomalu ústy vydechneme. Při střídavém rozpínání a stlačování jmenovaných částí nesmíme zadržený vzduch vypouštěti, neboť cvičení nemělo by pak žádoucího účinku. Cvičení to jest jedním z nejdůležitějších a nejúčinnějších. Působí prostřednictvím slunečního pletiva na astrálního dvojence, jehož psychické schopnosti budí a vybavuje; proto indičtí jogové kladou naň velký důraz.

Dovolují-li nám to naše povolání a zevní okolnosti, můžeme cvičit i stoje několikrát za den, není to však nutným; cviků ranních, poledních a večerních nesmíme však nikdy vynechati. Cvičme 10 dní, po kteréž době započněme s cvičením následujícím.

4. cvičení

koná se stoje, ruce jsou připaženy. Dýcháme jako při 2. cvičení, jenže při vdechování a během zadržení dechu máme hlavu skloněnu na zad. Při vydechování zvedáme pozvolna hlavu do normální polohy. Cvičební doba, jakož i dechové intervaly jsou tytéž jako ve 2. cvičení.

5. cvičení

provádíme l e ž m o s rukama podél těla; dechové intervaly jako ve cvičení předcházejícím, jenom s tím rozdílem, že dobu zadržení dechu prodloužíme pokud lze nejvíce, avšak zase ne do té míry, abychom cítili bolesti na prsou. Během zadržení dechu napínáme postupně veškeré svalstvo (kromě svalů krčních a hlavových), rukama počínajíce. Při vydechování necháme svalstvu opět pozvolna ochabovati. Cvičíme 10 dní ráno, v poledne a večer.

V pozdější době konáme pak střídavě čtyři poslední cvičení (2., 3., 4. a 5) a sice tak, že cvičení třetí konáme ráno, čtvrté v poledne a páté večer; cvičení druhé provádíme během dne několikráte a v libovolné době.

□ □ □

Léčení hatha-jogou.

Umění léčiti hatha-jogou bylo ve starověku jedním z největších tajemství zasvěcovacích středisek orientu. Brahmáni, velekněží egyptští a perští vyučovali této léčbě jenom nejpokročilejší své žáky a to ještě po nejpřísnějších zkouškách fysických i duševních, neboť dobře věděli, že praktiky hatha-jogy jsou dvojsečným mečem, velmi nebezpečnou zbraní, jíž nevědomý člověk může způsobiti mnoho zla jiným i sobě.

Není účelem tohoto dílka zdůvodňovati oprávněnost hatha-jogické léčby, ani ze zákonů a dosavadních poznatků fysiologie vyvozovati její exaktně vědecký základ, zkušenost bude tu žáku

nejlepším ukazovatelem a vodítkem, nýbrž stručně a přehledně podati žáku úplný návod k vyléčení chorob, jimiž člověk nejčastěji trpí. Jsou to methody čistě indické, přizpůsobené naší západní raçe, která není s to již svojí výchovou a způsobem života prováděti cvičení v takové formě, jak je konají fakirové a jogové. Nevím, zda by někdo ze ct. čtenářů dovedl na př. za účelem vybavení svého astrálního těla a vědomého jeho působení na nějakém vzdáleném místě, seděti ve dřepu po celé tři hodiny nepohnutě se zrakem upřeným na špičku nosu nebo na pupek, aniž by ztratil vědomí. Jogimu jest to hračkou a také jeho okkultní schopnosti vyvinují se úžasně rychle. My západovci, kteří bychom nemohli bez velikého risika vážného onemocnění takto cvičiti, musíme rozděliti jedno takové cvičení jogiho na celou řadu kratších a snazších cvičení, čímž vývin se poněkud snad opozdí, nemusíme se však za to obávati nějakých poruch. Proto většina theosofů let osmdesátých, vrhnuvších se bez rozmyslu na indické praktiky, nedošla nikam, a uhnala si jenom nebezpečné srdeční choroby, neboť hatha-joga působí ve velké míře na srdce, jež rozumným cvičením posiluje, přepínáním pak oslabuje. Proto buďme opatrni a přizpůsobme i v této knížce podávaná cvičení přiměřeně svoji tělesné i duševní konstituci. Jen principu cvičení zůstaňme věrni.

Jest pozoruhodnou skutečnost, že každé sebe jednodušší cvičení hatha-jogy v ě d o m ě prováděné budí bezděky psychický smysl a že v kratší nebo delší době projeví se u žáka ta neb ona okkultní schopnost, snad ani nežádaná. Fakt ten nastupuje jmenovitě po cvičeních směřujících k vyléčení nějaké choroby a lze jej vysvětliti jenom zvýšenou sensibilitou chorého jedince, kteráž se cvičeními ještě stupňuje. Tak jeden pražský můj přítel, pan M., vyléčil úplně svoji plicní chorobu hatha-jogou, leč nastoupila u něho jasnovidnost v takové míře a tak ošklivého rázu, že musel na nějakou dobu cvičení zabraňujících recidivě zanechati. Zmiňuji se o případu tom proto, abych žáka upozornil na vedlejší zjevy, jež provázejí někdy hatha-jogická cvičení. Nemusí se jich obávati, nechají se velmi snadno zahnati buďto vhodnou suggescí, jsou-li subjektivní, a nebo vůlí, jsou-li reelní.

Přistupme nyní k hlavnímu bodu našeho thematu. Jest všeobecně platným pravidlem v magii, abychom, chceme-li dosíci nejlepších resultátů, pracovali s přírodou. Každý čin máme započíti v době, která magicky i astrologicky odpovídá jeho vnitřní povaze, čili jak praví magie, aby se signatura doby úkonu shodovala se

signaturami úkonu samotného a předmětů jemu sloužících.*) Pravidla toho máme dbáti zvláště v léčbě, má-li býti tato úspěšnou.

Podle okkultismu má každá věc svoji auru (duchovní fluidickou atmosféru), která jest oku jasnovidce viditelnou. Jako zvěrokruh (zodiakus) můžeme nazvati aurou slunce, tak lze analogicky pojmenovati auru člověka jeho zvěrokruhem.

Nejnovější výzkumy na poli experimentálního okkultismu potvrzují theorii starých, podle níž aura každé věci, tedy i lidská má úzké vztahy se zvěrokruhem resp. jeho 12. znameními.

Slunce probíhající zodiakem (zvěrokruhem) působí svými výrony na lidskou auru a tu nutno sobě zapamatovati, že každé znamení zvěrokruhu zabarvuje či specialisuje ony výrony svým způsobem. Tak na př. prochází-li slunce znamením „Lva", jsou jeho emanace podstatně jinakými, než prochází-li ono znamením „Panny". I účinky slunce jsou jiné. Na tom zakládá se léčení jednotlivých orgánů. Každý orgán nese totiž signaturu určitého zodiakálního znamení, jest proto nejlépe léčiti hatha-jogou nějaký orgán v době, kdy slunce se nalézá v odpovídajícím znamení. Tak na př. znamení „Skopce" odpovídá hlavě, znamení „Býka" krku, znamení „Bližence" plícím, znamení „Raka" hrudnímu koši a žaludku, znamení „Lva" srdci a páteři, znamení „Panny" trupu, znamení „Váh" ledvinám, znamení „Štíra" pohlavním ústrojům, znamení „Střelce" bokům a stehnám, znamení „Kozoroha" kolenům, znamení „Vodnáře" lýtkám a znamení „ryb" nohám.

Skopec, Rak, Váhy a Kozoroh odpovídají hlavě, žaludku, vaječníkům, ledvinám, játrům a kůži; Býk, Lev, Štír a Vodnář hrtanu, srdci, pohlavním ústrojům a krvi; Bližence, Panna, Střelec a Ryby plícím, vnitřnostem, nervovému systému a děloze.

Chceme-li léčiti na př. srdce, jemuž odpovídá znamení Lva, můžeme započíti s léčbou nejen v době vlády tohoto znamení, tedy od 22. července do 22. srpna, ale i v obdobích odpovídajících znamením Býka, Štíra nebo Vodnáře. Ovšem v době vlády Lva lze očekávati úspěch největší.

V následujícím podávám 12 léčebných dechových cvičení, rozdělených podle 12 znamení zvěrokruhu.

1. cvičení.

Od 21. března do 19. dubna. Slunce ve znamení Skopce. Stůjme zpříma, s tělem poněkud do předu nachýleným (základní

*) Podrobnosti najde čtenář v Papusově „Praktické Magii", vydané Ústředním nakladatelstvím okkultních děl v Žižkově. Cena 6 K.

posice). Rozpažme ruce dlaněmi nahoru. Nyní sevřeme ruce v pěst, napínajíce současně veškeré svalstvo poslušné naší vůle. Pak zvedejme pomalu ruce do výše až nad hlavu pozvolna vdechujíce. Po té nechejme svalstvu ochabnouti za současného vydechnutí a spusťme ruce do dřívější polohy. — Cvičme třikrát denně po 10 minut. —

Při cvičení koncentrujme se na chorý orgán s mocným přáním, aby se uzdravil. Dechové léčbě velmi napomáhá vhodná suggesce, kterou pronášíme po každém vydechnutí hlasitě a určitě, na př.: „Toto cvičení zlepšuje celkový zdravotní můj stav. Nové, blahodárně působící síly proudí mým tělem, jehož každá buňka se obnovuje, roste a sílí. Zvláště (pojmenujme nyní chorý orgán) se uzdravuje a vylučuje všechny nezdravé látky. Jsem silen a zdráv.“*)

2. cvičení.

Od 20. dubna do 22. května. Slunce ve znamení Býka. Táž tělová posice (jako předešle), kterou jsme pojmenovali základní. Ruce předpažené. Napneme svalstvo a za pozvolného hlubokého vdechování blíží se ruce k sobě až k doteku. Po té za povšechného ochabnutí svalstva a vydechování vzdalují se ruce od sebe a vracejí se v dřívější polohu.

3. cvičení.

Od 22. května do 21. června. Slunce ve znamení Blížence. Základní posice. Ruce vzpažené (nahoru) a sevřené, svalstvo napjaté. Obě ruce za pozvolného vdechování ohýbáme v loketním kloubu, až se dotýkáme ramen prstními články, Při vydechování necháme svalstvu ochabnouti a ruce klesati, načež vzpažíme znovu a cvičení opakujeme.

4. cvičení.

Od 21. června do 22. července. Slunce ve znamení Raka. Především základní posice. Po té ohneme trup dopředu v pravém úhlu; ruce visí nataženy dolů. Vdechujeme a současně zvedáme ruce nad hlavu, aniž bychom se zpřímili. Vydechujíce spouštíme ruce opět dolů.

*) Abychom se vyhnuli zbytečnému opakování jistých předpisů platných pro všechna cvičení další, zapamatujme si, že každé z těchto 12 cvičení nutno konati denně třikrát po 10 minut za vhodné koncentrace a slovní suggesce. Koncentrace nesmí a suggesce nemá se vynechati.

5. cvičení.

Od 22. července do 22. srpna. Slunce ve znamení Lva. Základní posice. Připažené (sevřené) ruce dlaněmi do vnitř, prsa vypnuta, ruce v bok. Hluboce vdechneme a ohýbáme tělo v bocích za současného vydechnutí na pravo, při čemž pošinujeme levou rukou po těle až k podpaždí. Dřívější poloha, opětovné hluboké vdechnutí, načež vydechujíce ohýbáme tělo zase na levo. Opakujeme střídavě.

6. cvičení.

Od 22. srpna do 22. září. Slunce ve znamení Panny. Základní posice. Sevřené ruce připaženy dlaněmi ven. Svalstvo při vdechování napjaté. Zadržíme dech a střídavě (asi 10krát) rozpínáme a stlačujeme hrudník a břicho (viz cvičení 2. v dechové gymnastice).

7. cvičení.

Od 22. září do 22. října. Slunce ve znamení Váh. Základní posice. Ruce připažené dlaněmi do vnitř. Nohy napjaty. Zvedneme ruce nad hlavu a ohýbajíce tělo do předu spouštíme natažené ruce dolů až k nohám, načež se pozvolna zpřímujeme a zvedáme ruce v dřívější polohu. Při zvedání rukou vdechujeme, při klesání vydechujeme.

8. cvičení.

Od 23. října do 22. listopadu. Slunce ve znamení Štíra. Základní posice. Ruce připaženy. Zvedneme pravou a střídavě levou nohu (nataženou) poněkud do výše a kroužíme z prava na levo a naopak. Při kroužení hluboce dýcháme.

9. cvičení.

Od 21. listopadu do 21. prosince. Slunce ve znamení Střelce. Ležíme naznak. Dáme ruce v bok a zvedáme současně hluboce vdechujíce nohy do výše, aniž bychom je ohnuli v kolenou, až tvoří s trupem pravý úhel. Vydechujíce spouštíme nohy dolů.

10. cvičení.

Od 22. prosince do 20. ledna. Slunce ve znamení Kozoroha. Základní posice. Zvláštní svalovou kontrakcí zvedneme pravou a střídavě levou nohu do výše, aniž bychom jí pohnuli na tu kterou

stranu a nebo ohnuli v kolenou. Je to jakési okamžité zkrácení pozvednuté nohy o 6—7 cm. Váha těla spočívá při tom na jedné nebo druhé noze; nesmíme se kymáceti. Zvedajíce takto nohu vdechujeme, při spouštění nohy vydechujeme.

11. cvičení.

Od 21. ledna do 19. února. Slunce ve znamení Vodnáře. Základní posice. Ruce připaženy. Vystoupíme na špičky a vdechujíce klesáme pomalu do dřepu; nesmíme se však patama dotknouti země. Vystupujíce vydechujeme.

12. cvičení.

Od 20. února do 20. března. Slunce ve znamení Ryb. Stojíme na rukou i nohou (jako čtyřnohý živočich). Ohýbajíce ruce v loketním kloubu a vdechujíce klesáme trupem pozvolna k zemi, až se jí bradou dotýkáme. Kolena se nesmí dotknouti země. Po té zvedajíce tělo vydechujeme.

V následujícím podávám malý seznam nejobyčejnějších chorob a v závorkách číslo cvičení, kterým se ony choroby léčí.

Anämie, chudokrevnost (1., 2.)
Astma, choroby plicní a nemoci průdušek (3., 6., 9., 12.)
Bolesti hlavy (1., 2.)
Dyspepsie [porušené trávení] (6., 12.)
Horečka (1., 2., 3.)
Houser (5., 7., 9.)
Hysterie (1., 5., 8.)
Chřipka (1., 2., 3.)
Jaterní choroby (6., 9., 12.)
Kožní nemoci (2., 6., 10.)
Ledvinové choroby (6., 7., 10.)
Malaria (2., 7., 9.)
Nachlazení (1., 2., 3.)
Nečistá krev (3., 7., 11.)
Nemoci hrtanu (1., 2.)
Nervosa (2., 3., 6., 10.)
Nespavost (1., 2., 6., 12.)
Neuralgie (1., 2., 12.)
Pohlavní nemoci (7., 8., 9.)
Povšechná slabost (5.)
Průjem (4., 6.)

Revmatism (1., 4., 5., 10., 12.)
Srdeční poruchy (5., 11.)
Střevní choroby (4., 6.)
Vodnatelnost (1., 3., 11., 12.)
Zácpa (4., 6., 7.)
Zádumčivost (1., 2., 6.)
Žaludeční nemoci (4., 6., 7.)
Ženské choroby (7., 8.)
Žlučové choroby (3., 4., 6.)

□ □ □

Magický pohled.

Magickým pohledem vyrozumíváme mocný a zduchovnělý výraz lidského oka, jehož nervy a svaly byly zvláštním způsobem vycvičeny. Bývá i vrozeným darem, leč případů takových jest pořídku; tehdy jest známkou vyššího evolučního stupně. Význačný charakteristikon magického pohledu spočívá v jeho klidnosti, jasnosti a soustředěnosti. Oko pokročilého žáka není těkavé, nervosně pohyblivé a zamlžené, jest tichou vodní hladinou, nezčeřenou vichrem vášní a náruživostí, v níž se zrcadlí slunce božského míru.

Magický pohled jest mocnou ochranou, výtečnou zbraní vůči našim nepřátelům. Nic nedovede působiti na člověka tak, jako klidné a přece mocně zářivé oko vyvinutého žáka. Ono fascinuje, uchvacuje, nezměrně přitahuje, budí vůkol trvalé sympatie, přátelství a lásku, svojí magnetickou silou vymítá ze srdcí nepřátel hněv, zlobu a nenávist; také však ničí, ba i usmrcuje toho, kdo se zločinnou umíněností a s cynickým chladem přikročuje k dílu zhouby nebo zločinu. Tak zv. uhranutí jest jedním z mnoha účinků magického pohledu a vím z vlastní zkušenosti, jak neblahé následky má ono v zápětí zvláště u osob sensitivních. Nevolnost, úporné škytání, závrať a mdloba jsou ještě lehkými příznaky působení zneužitého magického pohledu, jež projevuje se mnohdy, zvláště čelil-li záměr magika-zločince k fysickému zničení odpůrce, těžkými chorobami podobnými skrofulose, končícími někdy i smrtí. Leč případy takové jsou bohudík velmi řídkými a lze jim velmi snadno předejíti vhodnou koncentrací a vysíláním dobrých, láskyplných myšlenek nepříteli.

Tajemství moci krotitelů šelem spočívá jenom v jich působivém soustředěném pohledu. Jest známo, že dravci, jmenovitě kočkovité šelmy nesnesou pronikavého pohledu a že se snaží před ním ukrýti. Na tomto faktu zakládá se výcvik v krocení šelem. Řádně vycvičený krotitel nemá zapotřebí ani biče, ani revolveru, aby rozzuřeného dravce donutil k poslušnosti, an svým pohledem dokonale ovládne i šelmy nejlitější. Proto moderní methody krocení dravců kladou největší důraz na výcvik oka. Někteří cestovatelé po Indii vyprávějí, jak mocnou ochranou před dravými zvířaty jest jogům jich pohled. Dravci, kteří se jinak na člověka beze všeho vrhají, vyhýbají se již zdaleka jogimu, jakoby byli nějakou vyšší silou a mocí od něho odpuzovány.

Magický pohled není jenom výtečnou zbraní duchovního snaživce, nýbrž i prostředkem k dosažení úspěchu v jeho životě. Jím lze ovlivniti do jisté míry každého jednotlivce, s jeho pomocí prosadíme třeba i u svých odpůrců svoje názory a plány, jím působíme na celé naše okolí. Jemu neodolá průměrný a povrchní člověk dneška, s jakým se obyčejně v přítomné době setkáváme. Jsou-li naše úmysly čisté a nezištné, jest magický pohled téměř všemohoucím a zázračným. Hrabivost a hrubý egoism dodávají již nevycvičenému oku jakéhosi odporného, nepříjemného a odpuzujícího výrazu, který jest tím patrnější v oku vycvičeném, jež ztrácí jimi na svoji moci a síle. Proto jest naprosto mýlné domnívati se, že americké nebo anglické kursy Nové Myšlenky, byť sebe více slibovaly naivním a pohodlným lidem pachtícím se za tajemnou mocí, prý velmi snadno zjednatelnou, jíž dosáhnou bohatství, slávy, štěstí atd. atd., splní sobecká přání člověka a uskuteční jeho dávný sen o lehkonabytelném bohatství a blahobytu. Připouštím, že i hrubě sobecká a nebo dokonce i zločinná přání mohou se pomocí okkultních sil realisovati, avšak o silách takových Nová Myšlenka neví, proto ti, kdož z pohnůtek sobeckých objednávají takové drahé knihy, bývají obyčejně velmi sklamáni. Jaký div, že prohlašují vše za podvod, ačkoliv i předpisy v oněch kursech obsažené nebyly by jim k neprospěchu. — Opravdového a trvalého štěstí nedosahujeme na hrobech a zničených existencích svých nepřátel, nýbrž poctivou snahou pomoci sobě ne na úkor bližních, ale v souhlase se zákonem dobra.

* * *

Žáka nutno nejprve naučiti tak zv. centrálnímu pohledu. Co jest centrální pohled? Jest zrakovým vnímáním nějakého předmětu ve všech jeho rozměrech a částech, aniž bychom byli nuceni

na každou (část) zvlášť se dívati. Tedy patříme-li na př. do levého oka svého přítele, abychom současně zřetelně rozeznávali všechny ostatní rysy jeho obličeje bez zvláštního řízení očí na ten který z nich. Obyčejně musíme vykonati tolik pohybů očima, kolik částí nějakého předmětu chceme zřetelně pozorovati. Žáku, který si osvojil centrální pohled, není takového těkání očima zapotřebí. Zíraje na nějakou věc k jednomu bodu vnímá ostatní partie tak jasně a zřetelně, jakoby na ně zvlášť oči upíral. Schopnosti té lze dosíci cvikem.

Než přikročím k vlastním cvičením, musím žáka upozorniti na okolnost, která zvláště v obecném životě jest pro něho velmi důležitou. Mluvíme-li s někým, jsme uvyklí dívati se mu do očí i když jsme svoji řeč už ukončili a mluví nyní on. Jest to velkou chybou, neboť čím pozorněji zíráme do očí mluvícího, tím více zbavujeme se vlády nad sebou a místo na rozum, působí mluvčí na náš cit. Čím silnější jest jeho vůle, tím suggestivnější budou jeho slova a tím méně budeme s to jemu odporovati. V takovém stavu podmaní si nás cele svými suggescemi, takže podpíšeme třeba listiny, jichž obsahu jsme ani dobře neprostudovali a kterých bychom za jiných okolností ani nepodepsali. Proto nedívejme se nikomu, kdo nás oslovuje nebo již k nám mluví, do očí. Zdvořile, avšak se sklopeným zrakem a sevřenými rty vyslechněme mluvčího, jehož slova podrobme rozumové kritice. Takto se vyhneme mnohému ukvapenému a nelogickému rozhodnutí. Naproti tomu dívejte se pevně, avšak klidně, na nosní kořen*) toho, s nímž právě mluvíte. Učiníte dojem. Nemluvili jste marně, vaše slova najdou patřičného ohlasu a budou působiti ve smyslu vašich přání. Vystříhejte se též zbytečného mrkání víčky a nervosního koulení očima bez vytčeného cíle, neboť tím olupujete se nejen o ódickou energii, ale přerušujete a rozptylujete i ódické proudy, jež máte správně a účinně vysílat a řídit.

1. cvičení.

Na čtvrtku bílého papíru nakreslíme tuší anebo inkoustem kruhovitou skvrnu velikosti koruny. Obrazec připevníme na zdi a sedíce pohodlně na židli zpříma s rukama na kolenou ve vzdálenosti asi 2 m od obrazce, zíráme naň klidně, nepohnutě a stejnoměrně oběma očima po 5—10 minut. Cvičme po 14 dní vždy 2krát denně (ráno a v poledne), nikdy však při umělém světle,

*) Bod mezi očima, v němž se sbíhají obočí.

ježto se jím kazí oči. Zabraňujme, pokud lze, mrkání víčky, a i když se nám v prvních dnech nepodaří po celých 5 minut jimi nepohnouti, neztrácejme mysli a cvičme dál, neboť jenom cvik dělá mistra. Slzení a pálení v očích, které se na počátku dostaví, zmizí po 2—3 dnech a není třeba se jimi znepokojovati.

2. cvičení.

Zaujmeme opět dřívější polohu v lenošce a aniž bychom pohnuli hlavou, obracíme pomalu oči na pravou stranu na zeď, na níž jsme dříve upevnili týž obrazec ve vzdálenosti asi 2 m od původního místa upevnění při cvičení prvém. Jakmile jsme dosáhli očima oné černé skvrny, zíráme na ni opět upřeně po 10 minut. Druhého dne pošineme obrazec o 2 m na levou stranu a takto pozměňujíce střídavě polohu obrazce (na levou a pravou stranu) cvičíme po 14 dní. Opakuji, že poloha těla nebo hlavy nesmí se změniti; jenom oči hledají obrazec.

3. cvičení.

Usedneme pohodlně před zrcadlo a zíráme nepohnutě na kořen nosní. Abychom sobě cvičení z počátku ulehčili, nakreslíme si na nosní kořen inkoustem bod, na který pak neustále upíráme svoje zraky. Cvičíme takto 15 minut 2krát denně po 14 dní. Asi za 4 dny dosáhneme toho, že se nám vyjasní všechny okolní obličejové partie, aniž bychom museli odvrátiti oči od nosního kořene.

4. cvičení.

Používáme-li v praksi centrálního pohledu, nesmíme očima skákati z předmětu na předmět, než dosáhneme bodu, na němž máme zrakem spočinouti. Vyhledání dotyčného bodu má býti náhlé, dílem okamžiku. Abychom se i v tom vycvičili, pověsíme před sebe na zeď v různých vzdálenostech od sebe několik obrazů (nejlépe podobizen, portrétů) a snažíme se, když jsme se byli asi 1—2 minuty nepohnutě do očí jednoho portrétu dívali, hoditi očima na obraz druhý, na kterém opět ulpíme zrakoma 1—2 minuty, pak na třetí, atd., pak z prvního na třetí, z tohoto na pátý, z druhého na šestý atd., aniž bychom na meziobrazy trochu pohlédli. Cvičíme po 14 dní co nejčastěji (nejlépe v obrazárnách, museích a pod.).

5. cvičení.

Centrální pohled spojen s koncentrací stává se teprve magickým pohledem. Abychom se v posledním vycvičili, posta-

víme se před zrcadlo a intensivně si představujeme, že náš obraz v zrcadle jest buďto naším přítelem nebo nepřítelem. V případě prvém mluvíme k obrazu slova lásky, ubezpečujeme jej o stálosti a hloubce svých citů, při tom však neustále zíráme upřeně a nepohnutě na nosní kořen. Mluvíme-li k obrazu jako k nepříteli, projevujeme mu hnus nad jeho jednáním a snažíme se oku dáti výraz největšího opovržení. Nesmíme se však nechati unésti svými slovy a zkřiviti na př. obličej hněvem nebo nenávistí, neboť při největším duševním rozčílení tahy obličeje mají zůstat klidnými a výraz očí nezměněn.

Cvičení se zrcadlem nutno konati co nejdéle. Po čase zkoušejme sílu svého zraku na zvířatech, zbytečně jich však netýrejme. Chtějme na př. uklidniti pohledem štěkajícího, rozezleného psa, zastaviti na silnici koně, umlčeti hádající se osoby atd.; příležitostí ke zkoušení naskytne se s dostatek.

Magický pohled ve svých téměř zázračných účincích nesmírně vás překvapí; působí ve smyslu každé koncentrace, takže pole jeho působnosti jest ohromné.

□ □ □

Síla magického přání.

Vědomou duchovní činnost žákovu, vyvěrající z koncentrované síly vůle za spolupůsobení hatha-jogy a někdy i magického pohledu nazýváme magickým přáním. Síla magického přání jest, abych tak řekl, výsledkem, ovocem veškeré práce a námahy, jež vynaložil žák na dokonalé propracování a absolvování stupně učeníka. Probuzení této síly otevírá žáku brány čarokrásné hesperidské zahrady, v níž rajsky sladké a omamně vonné plody božské jabloně Moci usmívají se na Žáka-Herkula, vítěze nad stohlavým strážcem Prahu, a chtějí být jím utrhnuty. Síla magického přání činí žáka pánem osudu, pokud tomu ovšem dovoluje jeho karma; zpříjemní mu vezdejší život, odstraní fysická zla, zapudí veškeré choroby, usnadní mu vyvinování vyšších magických schopností, dovede ho až ke stupni mistra. Ve sféře Dobra jest silou všemohoucí. Všechna přání tryskající z hlubin naší vyšší duše, z té studnice lásky, moci a síly, z toho čistého pramene nesobectví a soucitu s veškerým tvorstvem, uskuteční se aktem božského

chtění. Není přání, jehož by nebylo lze realisovati silou magického přání; jenom zájmy a svatá práva našich bližních nesmí ono poškozovati, jinak síla námi vysílaná nepůsobí a vrací se na nás s dvojnásobnou tíhou chtěného zla zpět. Toť zpátečný odraz, jímž mnoho nadějných, ale nerozvážných praktiků vzalo za své.

Abychom sílu tu vyvinuli, musíme cvičit. Předmět prvých našich cvičení musí být povahy více duchovní, neboť započneme-li s přáním čistě fysickým, nedosahujeme rychle konečného cíle. Zvolíme nejprve přání, jichž realisací jsme sobě předem jisti, neboť jistotou a jako skála pevným přesvědčením posilujeme svoji důvěru v další výsledky, kteráž nesmí zaniknouti, ba nesmí být ani trochu otřesena. Volíme-li z počátku přání, o jichž uskutečnění jsme doposud pochybovali a která přirozeně ani po několika pokusech dosud málo vyvinutou silou přání se nerealisují, otřásáme zbytečně svojí vírou v úspěch, což má za následek, že uvedou se v činnost síly opačné, které činí někdy další pokusy ilusorními. Zapamatujme si, že každý úspěch, byť sebe menší nebo méně významný, přivádí nás o krok k cíli a že jedině rozumnou volbou přání v počátečních cvičeních zabezpečujeme sobě úspěch v případech těžších, méně snazších, vyžadujících již větší námahy a mocněji vybavené síly magické vůle. Tak formulujeme z počátku naše přání asi následovně: „Chci žíti se všemi v dokonalé harmonii, lásce a míru. Chci opláceti zlé dobrem a odpouštěti svým nepřátelům“; nebo „chci, aby se moje duševní schopnosti úplně vyvinuly, aby se moje paměť sesílila a vnímání zostřilo“; nebo „chci býti dokonale zdráv a silen, chci, abych byl zbaven bolesti, nevolnosti, strachu, bázně a pod.“ atd. Jedno takové přání napíšeme na čtvrtku bílého papíru a připevníme na zdi. Zbaveni svrchního a vůbec veškerého tísnivého šatu ulehneme na pohovku nebo postel tak, abychom napsanou větu pohodlně a bez zvláštního namáhání očí mohli čísti. Upírajíce pevně a nepohnutě zrak za současného ochabnutí veškerého svalstva na vyznačené přání koncentrujeme se na ně a hluboce dýcháme. Průběhem vdechování (10 vteřin), zadržení dechu (10 vteřin) a vydechování (10 vteřin), máme pozvolna od bodu k bodu celé přání koncentračně promyslit. To opakujeme 10krát, později 20krát. Cvičme třeba několikráte za den, jak se nám naskytne příležitost; v čase, kdy necvičíme, nemáme na přání myslet, ježto poutáme vitální energii a pak nedovedeme se někdy ani ubrániti pochybám, které zabraňují realisaci odchylováním a rozptylováním myšlenkových proudů.

Asi za 10 dní přistoupíme k provádění téhož cvičení stoje. Po desíti dnech odstraníme čtvrtku papíru a snažíme se koncentrovati se na totéž přání v myšlenkách. Dechovou gymnastiku vynechati nesmíme.

Teprve když jsme byli sílu magického chtění vyzkoušeli na duchovních přáních, můžeme ponenáhlu voliti přání vztahující se více na naši hmotnou úroveň. Vykonávali-li jsme správně předepsaná cvičení a splnili-li jsme všechny podmínky, neselže síla námi vzbuzená nikdy a seznáme, že nebyla cvičení pouhou theorií ničím neopodstatněnou, nýbrž že musela být výsledkem dlouholetých praktických studií v tomto oboru.

Vhodně formulovaným přáním lze žáku dosíci naprostého zdraví, dovede léčit a vyléčit všechny choroby bez jedů a léků. Má k disposici sílu obrozující, omlazující, všemocnou, stavící ho na roveň samotnému božství. Jen jí použit . . .

Má-li žák přání dosáhnouti nějaké okkultní schopnosti, dostačí jenom koncentrovati se na ně s pevným chtěním jeho uskutečnění, aby žádaná schopnost vzkvetla květy nejnádhernějšími. Nitro jeho musí být cele vyplněno vírou v možnost dosažení předsevzatého cíle, ježto pochyby konečnou metu jenom oddalují. Tedy pevnou víru ve zdárný výsledek!

* * *

Ukončili jsme učebnou látku prvního stupně. Jaký byl vlastní účel všech předcházejících cvičení? Docílení zvláštního vztahu mezi duší a tělem, kterýž podmiňuje a umožňuje vybavení vyšších duchovních schopností, jimiž se budeme zabývati ve stupni následujícím.

Tedy jakési upravení půdy pro vyklíčení semen, jimž nedostávalo se dosud vláhy a tepla, potřebných k vyvolání vzrůstu. A ježto zrna sebe nadějnější a ušlechtilejší nevzklíčí v půdě suché, neupravené a nezavlažené, nemohou též vnitřní duchovní síly v našem nitru spící, latentní, vyhnati životem a činností, dokud tělo naše, ta symbolická půda nebude připravena a zpracována ujasněným cílením, pevnou vůlí, láskou, sebezapřením a mocným přáním postupovati výš a výše. Naznačená cvičení napomáhají duchu, aby vítězil nad tělem, aby učinil z něho nádobu čistoty a dokonalosti, v níž by se obrážely vysoké inspirace Tajemna. Nesmíme je proto podceňovati, byť se nám zdála na pohled malicherna, nýbrž s láskou a vytrvale je konati. Ať mladí nebo stříbrovlasí kmeti nedejme se

jimi odstrašiti. Stáří nerozhoduje, jen chutě k dílu. Nemohou uškoditi, konají-li se správně a bez přepínání; jsou výtečnými prostředky k nahromadění životní a duchovní energie, jsou pramenem štěstí a moci. Dovedou vás k branám Nadsmyslna. A i když nedosáhnete Mistrovství, bude vaše námaha přece odměněna vědomím síly a zdraví, pocitem nevyslovného vnitřního štěstí, které bývá odměnou jenom těch, kdož jsouce si vědomi slabosti a neschopnosti dostoupiti cíle nejvyššího, pracují přece skromni, ničeho nežádajíce, v okruhu svých malých schopností a sil.

OBSAH:

Str.

Slovo úvodní 3

Průprava

Několik předběžných pokynů 7

Magické vyškolení vůle a překážky ve vývinu 9

Stupeň učeníka

Soustředění 17

Trpný stav 20

Věda dechu 23

Léčení hatha-jogou 25

Magický pohled 31

Síla magického přání 35

Další stupně Tovaryše a Mistra se dotiskují a budou zaslány všem předplatitelům dodatečně dne 1. dubna t. r.

TISKLI ZMATLÍK A PALIČKA
V PRAZE, SCHNELLOVA 170.